



# RUEDAS EN MOVIMIENTO



*No se trata de nosotros; se trata de las personas a las que servimos.*

1824 Fowler St., Richland WA, 99352

Oficina: (509) 735-1911

## Mensaje del Director

¡Ya llegó octubre y con él nuestro evento anual OktoberFeast! El 4 de octubre, de 10:00 a. m. a 2:00 p. m., se llevará a cabo en 1824 Fowler St. en Richland. Tenga en cuenta que el estacionamiento para el evento estará en 2600 Columbia Blvd. Desde aquí comenzará la carrera y también hay una entrada a nuestro campus desde el estacionamiento para facilitar el acceso a las festividades. ¡Únase a nosotros en este emocionante evento lleno de deliciosa comida y excelente compañía, mientras apoya una buena causa!

¿Qué es el Oktoberfeast? Es una carrera informal de 5 km diseñada para que todos los miembros de la familia tengan algo que ofrecer, ¡incluso los perritos! Después de la carrera, el evento arranca de verdad en nuestro campus de Meals On Wheels.

Correr o caminar: Los participantes pueden elegir entre una carrera competitiva y cronometrada o una caminata más relajada. Perros y cochecitos de bebé son bienvenidos.

Celebración posterior a la carrera: cerveza de raíz, tráiler de papas fritas Lamb Weston, almuerzo estilo bávaro y mucho más.

Kid-Zone: Llena de divertidos juegos y actividades, para que incluso los más pequeños puedan pasar un buen rato.

Rincón del perro: donde nuestros amigos peludos pueden disfrutar un poco de diversión.

Biergarten: Sirviendo cervezas frías. Siéntate y relájate con tus amigos mientras disfrutas de una bebida refrescante.

Tanque de Inmersión: ¿Crees que tienes buena puntería? ¡Pon a prueba tu brazo lanzador en nuestro tanque de inmersión para tener la oportunidad de lanzar a un valiente voluntario a la zona de chapoteo! Cada lanzamiento contribuye a nuestra misión.

OktoberFeast es más que un día para hacer ejercicio y disfrutar de una deliciosa comida; es una celebración. Nos unimos para apoyar una causa que beneficia a muchos en nuestra comunidad. Al participar, contribuyes al éxito y al impacto continuos de Mid-Columbia Meals on Wheels, lo que nos permite brindar servicios esenciales a quienes los necesitan.

¡Estamos deseando reunirnos con todos el 4 de octubre! ¡Ayúdenos a hacer de este año el Oktoberfest más grande y mejor hasta la fecha!

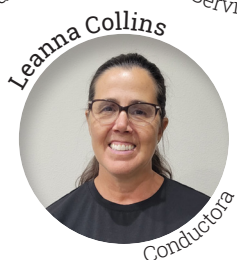
*Brian Kinner*



**Mid-Columbia  
Meals on Wheels**

Además de la entrega a domicilio y el servicio de comidas para cenar, Mid-Columbia Meals on Wheels ofrece controles de salud críticos, socialización, oportunidades educativas, celebraciones de cumpleaños y días festivos, un programa para mascotas, un programa de vales para el mercado de agricultores para personas mayores y más. Los fondos para las comidas son proporcionados por el Consejo de Gobiernos para Envejecimiento y Atención a Largo Plazo del Sudeste de Washington, fuentes de subvenciones y donaciones privadas.

## Démosle la Bienvenida a Nuestros Voluntarios Más Nuevos



Para obtener información sobre cómo unirse al increíble equipo de voluntarios de Mid-Columbia Meals on Wheels llame al (509) 735- 1911 o envíe un correo electrónico a [volunteerprogrammanager@seniorliferesources.org](mailto:volunteerprogrammanager@seniorliferesources.org).

### Foco Voluntario

Este mes, estamos encantados de destacar a dos de nuestras voluntarias más dedicadas y confiables, Deb Carlisle y Sharon Mitchell. Deb y Sharon siempre superan las expectativas en su servicio. Conducen fielmente su ruta habitual desde nuestra sede en Richland, garantizando que nuestros clientes reciban la atención y la conexión que necesitan. Pero su compromiso no termina ahí: siempre están dispuestas a cubrir rutas disponibles, ya sea en días diferentes o desde nuestras otras sedes. Su flexibilidad y trabajo en equipo las convierten en personas destacadas en nuestra comunidad de voluntarios. Deb y Sharon no solo son un recurso increíble para nuestro equipo, sino también una verdadera bendición para nuestros clientes. Su amabilidad, confiabilidad y disposición para servir donde sea necesario dejan una huella duradera cada día. Gracias, Deb y Sharon, por todo lo que hacen. ¡Estamos muy agradecidos de tenerlas en nuestro equipo!

### ¡Reserva la Fecha!

**Octubre 4** - Oktoberfeast

**Octubre 10** - conferencia de cuidadores

**Fiesta de Otoño**

**Pasco** - 10/30

**Parkside** - 10/23

**Concurso de disfraces** - Todos los sitios - 27-31 de Octubre

### Mid Columbia Meals on Wheels Despensa para Mascotas

¿Sus perros o gatos necesitan asistencia alimentaria? Meals on Wheels ofrece apoyo para mascotas a través de nuestra Despensa para mascotas. Si necesita o desea donar alimentos, llame a nuestra oficina principal: (509) 735-1911.



## El Rincón de la Dietista

### *Alimentos ricos en antioxidantes y su papel en la prevención del cáncer*

El cáncer suele desarrollarse cuando las células sufren daños causados por los radicales libres (moléculas inestables producidas por el metabolismo normal, la contaminación, el tabaco o la radiación UV). Este daño, llamado estrés oxidativo, puede aumentar el riesgo de cáncer. Los antioxidantes ayudan a neutralizar los radicales libres antes de que dañen las células. Si bien ningún alimento por sí solo previene el cáncer, las dietas ricas en alimentos con antioxidantes favorecen la salud celular y pueden reducir el riesgo de cáncer.

### **Alimentos clave ricos en antioxidantes**

**Bayas:** La vitamina C y las antocianinas ayudan a proteger el ADN. **Verduras crucíferas:** El brócoli, la col rizada y la coliflor contienen compuestos que favorecen la desintoxicación natural.

**Verduras de hoja verde:** la espinaca y la berza aportan carotenoides como la luteína y el betacaroteno.

**Frutos secos y semillas:** las almendras, las nueces y las semillas de lino aportan vitamina E y selenio.

**Frutas y verduras de colores:** tomates (licopeno), zanahorias (betacaroteno) y pimientos (vitamina C). **Té verde:** catequinas con potentes propiedades antioxidantes. **Legumbres y cereales integrales:** los frijoles, las lentejas, la avena y el arroz integral aportan fibra y polifenoles. **Calabaza:** rica en betacaroteno, que el cuerpo convierte en vitamina A para reforzar el sistema inmunitario y proteger contra el cáncer.

### **Más allá de los antioxidantes: el poder de los alimentos integrales**

Si bien los suplementos antioxidantes no han demostrado consistentemente efectos preventivos contra el cáncer en estudios, los alimentos integrales ricos en antioxidantes favorecen la salud de forma consistente. Esto se debe a que los alimentos aportan una combinación de vitaminas, minerales, fibra y compuestos vegetales que interactúan de maneras que los suplementos no pueden replicar.

### **Receta de sopa cremosa de calabaza adaptada de kitchn.com**

Tiempo de preparación: 5 minutos Tiempo de cocción: 20 minutos Porciones: 4

#### *Ingredientes*

1 cebolla amarilla mediana	3 dientes de ajo
1 manojo grande de tomillo fresco	2 cucharadas de aceite de oliva
1 lata (15 onzas) de puré de calabaza	3/4 cucharadita de sal kosher
1/2 cucharadita de comino molido	1/4 cucharadita de pimienta negra recién molida
1/8 cucharadita de jengibre molido	1/8 cucharadita de pimienta de cayena
2 tazas de caldo de verduras bajo en sodio	2 cucharadas de jarabe de arce
2 cucharadas de crema espesa Semillas de calabaza tostadas y sal marina en escamas, para servir	

#### **Instrucciones**

1. Prepara los ingredientes. Pica muy finamente una cebolla amarilla mediana. Ralla finamente tres dientes de ajo. Retira las hojas de un manojo grande de tomillo fresco hasta obtener 2 cucharadas.
2. Cocina los aromáticos. Calienta 2 cucharadas de aceite de oliva en una cacerola mediana a fuego medio hasta que brille. Agrega la cebolla y el ajo y cocina hasta que desprendan aroma, de 3 a 4 minutos.
3. Agregue la calabaza y las especias. Añada el tomillo, 1 lata (15 onzas) de puré de calabaza, 3/4 de cucharadita de sal kosher, 1/2 cucharadita de comino molido, 1/4 de cucharadita de pimienta negra, 1/8 de cucharadita de jengibre molido y 1/8 de cucharadita de pimienta de cayena. Cocine a fuego medio-bajo hasta que esté humeante y fragante, aproximadamente 5 minutos.
4. Agregue el caldo de verduras. Añada 2 tazas de caldo de verduras bajo en sodio y cocine, revolviendo constantemente, de 3 a 4 minutos. (La mezcla burbujeará).
5. Agrega el jarabe de arce y la crema. Retira la olla del fuego. Agrega 2 cucharadas de jarabe de arce y 2 cucharadas de crema espesa y revuelve para mezclar. (En este punto, para una sopa más cremosa, puedes usar una licuadora de inmersión o pasar la mezcla a una licuadora para triturlarla hasta obtener la consistencia deseada).
6. Decorar y servir. Servir caliente, adornado con semillas de calabaza tostadas, sal en escamas, hojas de tomillo fresco y más pimienta negra.
7. Almacenamiento: Las sobras se pueden refrigerar hasta por 5 días o congelar hasta por 2 meses.



## PROGRAMS

### Monthly Wellness Sessions

Located at Central United Protestant Church

### Medicare Education

Continued by Cathy at the Kadlec HealthPlex

### Vial of Life

Pick Up at Senior Life Resources

### End of Life Planning

Three Times a Year at  
Mid-Columbia Meals on Wheels Cafe

### Mall Walkers

Continues as Usual, Five Days Weekly

### Medicare Open Enrollment Consultations

October 15<sup>th</sup> - December 7<sup>th</sup>

## EVENTS

### Annual Party

October 4<sup>th</sup> - More information to come

### Caregiver Conference

October 10<sup>th</sup>

### Medicare Classes

- September 30<sup>th</sup>
- October 24<sup>th</sup> and 29<sup>th</sup>
- November 14<sup>th</sup>
- December 10<sup>th</sup>

### Wellness Programs

- October 8<sup>th</sup> - Cancer Prevention and Treatment
- November 19<sup>th</sup> - Medicare and the Importance of Drug Comparisons

## HEALTHY AGES APPLICATION

Please Return to Mid-Columbia Meals on Wheels Volunteer/Employee

First Name:

Last Name:

Mailing Address:

Email Address:

Phone Number:

☐

I would like to learn more about the other programs and resources offered by Senior Life Resources

Contact us for more information: (509) 736-0035 | [HealthyAges@SeniorLifeResources.org](mailto:HealthyAges@SeniorLifeResources.org)  
Visit us at [SeniorLifeResources.org](http://SeniorLifeResources.org)

# Improve your access to nutritious food with the Basic Food Program!



Mid-Columbia Meals on Wheels | 1824 Fowler St, Richland, WA 99352 | (509) 735-1911

## The Basic Food Program

Basic Food, previously called “Food Stamps,” is a USDA program that helps families and individuals increase their access to nutritious food. Eligible households receive an Electronic Benefits Transfer (EBT) Card that looks just like a credit card.

### Frequently asked questions:

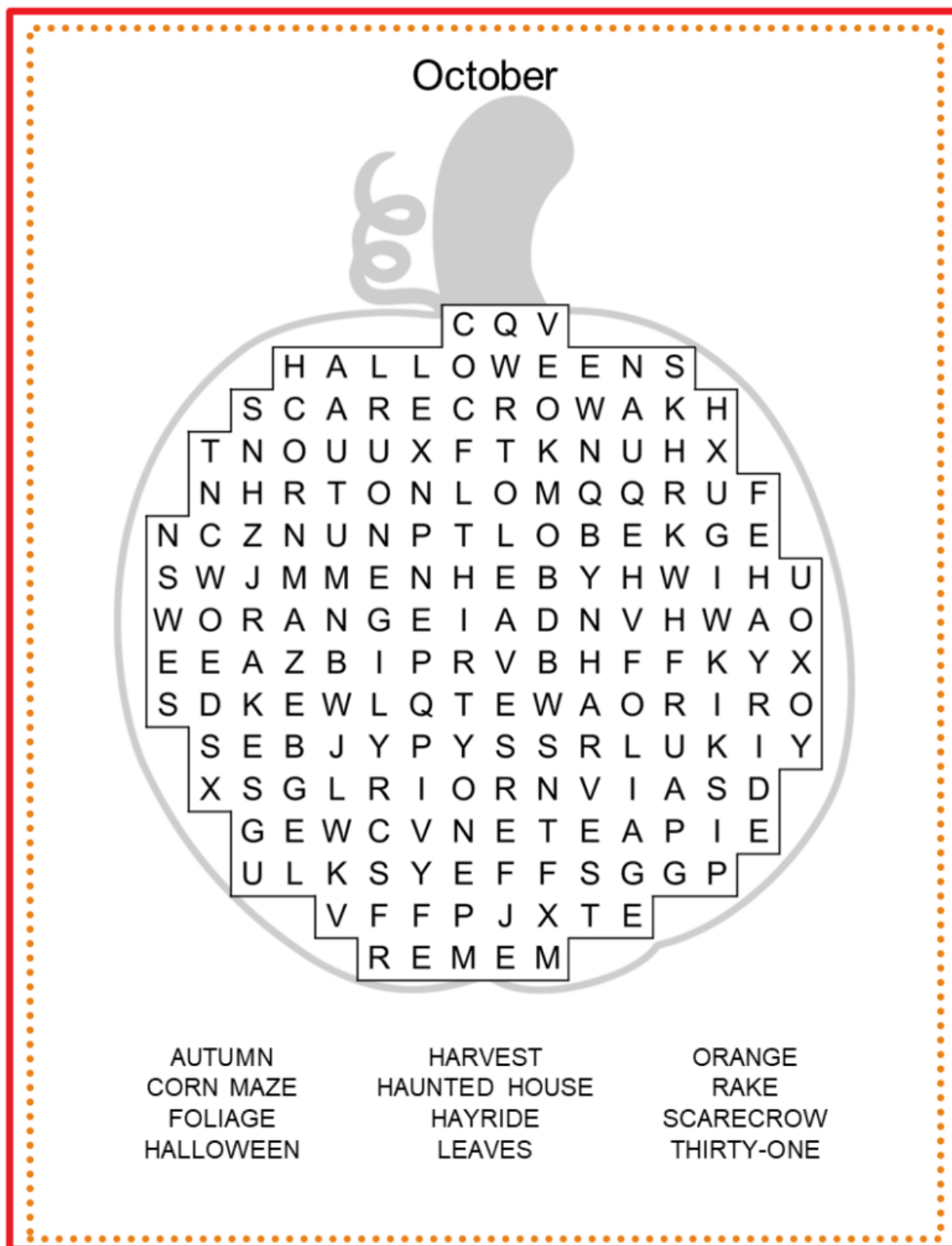
- Can I own my house and a car and still be eligible? **YES**. Only your monthly gross income is considered.
- Do you have to be a US citizen? **NO**. Washington State pays the Basic Food benefits to legal immigrants who do not meet the citizen rules for the federal program.
- Are there other benefits available? If you receive Basic Food, you may qualify for a free cell phone.

For more information, please call Mid-Columbia Meals on Wheels at 509-735-1911 to speak with one of our Service Coordinators. If you have internet access, applications can be completed online at [WashingtonConnection.org](http://WashingtonConnection.org). To apply by phone, please dial 211 to speak to a Referral Specialist.

Income Guidelines April 1, 2025– March 31, 2026	
Household Size	Monthly Gross Income
1	\$2,608
2	\$3,525
3	\$4,442
4	\$5,358

**Nondiscrimination Statement** - In accordance with federal civil rights law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex (including gender identity and sexual orientation), disability, age, or reprisal or retaliation for prior civil rights activity.





## Club de Desayuno

Miercoles en el Cafe

1834 Fowler St, Richland

8:00 AM - 10:00 AM

ALIMENTADO POR



Octubre 1 - Panqueques

Octubre 8 - Biscuits y Gravy

Octubre 15 - Filete Con Pollo Frito

Octubre 22 - Gofres

Octubre 29 - Huevos Revueltos

# MENU DE OCTUBRE

Pasco Ray Pfleuger Center (Parkside)

253 Margaret St, Pasco | (509) 545-2169

Las comidas para personas mayores de 60 años se proporcionan de forma gratuita únicamente mediante donación.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Chili de tres frijoles Maíz en carreta Pan de maíz Fruta, leche	2 Tostada de pollo Frijoles refritos Ensalada mixta Cóctel de frutas Fruta con leche	3 Filete de pollo frito Puré de papas Salsa campestre Verduras campestres Ensalada de tres frijoles Fruta, leche
6 Pollo Alfredo Vegetales italianos Palitos de pan Fruta, leche	7 Mole de cerdo Arroz mexicano Remolacha Tortilla de maíz Fruta, leche	8 Chili Vegetales mixtos Pan de maíz Fruta, leche	9 Pollo con salsa roja Frijoles refritos Arroz español Ensalada mixta Tortilla de maíz Fruta, leche	10 Fideos de atún Cazuela Zanahorias lionesas Crujiente de bayas* Leche
13 Filete suizo Puré de papas Verduras de la huerta Fruta, leche	14 Caldo de Pollo Frijoles Refritos Arroz Español Tortilla de Maíz Fruta, Leche	15 Pavo con arroz Cazuela Brócoli Ensalada mixta Fruta con leche	16 Rosbif con salsa Puré de papas Verduras italianas Panecillo de trigo Helado*, leche	17 Cerdo con papas en salsa de tomatillo Vegetales mixtos Fruta, leche
20 Albóndigas suecas Fideos de huevo Verduras de Normandía Galleta* Leche	21 Tacos de pescado Arroz español Ensalada de col mexicana Tortilla de maíz Fruta, leche	22 Pollo BBQ Zanahorias Asadas Ensalada de Papa Pan de Maíz Fruta, Leche	23 Mole de Pavo Arroz Mexicano Chícharos Sazonados Tortilla de Maíz Fruta, Leche	24 Salteado de carne Arroz esponjoso Verduras asiáticas Ensalada mixta Fruta, leche
27 Pollo con hierbas y salsa de champiñones Patatas gratinadas Ensalada mixta Yogur con frutos rojos Leche	28 Carnitas de cerdo Ensalada de col mexicana Frijoles refritos Tortilla de maíz Fruta, leche	29 Lasaña de carne Vegetales italianos Ensalada César Palitos de pan Fruta, leche	30 Fajitas de pollo Arroz con frijoles Tortilla de harina Fruta con leche	31 Sloppy Joes Vegetales mixtos Ensalada de col Fruta, leche



\*Los postres se sirven ocasionalmente y todos los clientes los recibirán a menos que hayan solicitado específicamente no hacerlo. Si se le sirve un postre por error, le pedimos disculpas y le rogamos que se deshaga del artículo.



**El servicio de comida a domicilio está disponible** en Tri-Cities, Benton City y Prosser los 5 días de la semana, de lunes a viernes. Entregamos comidas en Connell los martes y solo disponemos de comidas congeladas. Se encuentran disponibles comidas calientes y/o congeladas, hasta 7 comidas por semana en todas las ubicaciones.

**Elegibilidad del cliente de entrega a domicilio:** mayores de 60 años, principalmente confinados en su hogar, sin capacidad para cocinar, sin apoyo para comidas

*Mid-Columbia Meals on Wheels no discrimina en la prestación de servicios por motivos de raza, color, religión, origen nacional, género, edad, estado civil, orientación sexual, ideología política o la presencia de cualquier discapacidad sensorial, mental o física.*

**Pautas de comida y seguridad alimentaria:** Tenga en cuenta que no podemos adaptarnos a dietas especiales o para personas con alergias. Si lo necesita, podemos proporcionarle una comida congelada con previo aviso. Meals on Wheels no se responsabiliza de la seguridad ni la calidad de la comida una vez que la deja. Las sobras deben refrigerarse inmediatamente y consumirse en un plazo de 2 días para mantener su frescura. ¡Gracias y que las disfrute!

# MENU DE OCTUBRE

## Mid-Columbia Meals on Wheels

Dine-In meals require 24-hour advanced reservation.

Las comidas para personas mayores de 60 años se proporcionan de forma gratuita únicamente mediante donación.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Chili de tres frijoles Maíz en carreta Pan de maíz Fruta, leche	2 Pollo empanizado Sándwich con guarniciones Sopa de maíz Ensalada de brócoli Fruta, leche	3 Filete de pollo frito Puré de papas Salsa campestre Verduras campestres Ensalada de tres frijoles Fruta, leche
6 Pollo Alfredo Vegetales italianos Palitos de pan Fruta, leche	7 Cerdo con manzana de cosecha Puré de batata Remolacha sazónada Fruta, leche	8 Chili Vegetales mixtos Pan de maíz Fruta, leche	9 Pollo con arroz Cazuela Judías verdes Fruta, leche	10 Fideos de atún Cazuela Zanahorias lionesas Crujiente de bayas* Leche
13 Filete suizo Puré de papas Verduras de la huerta Fruta, leche	14 Pollo con arándanos Arroz confeti Guisantes y cebollas Fruta, leche	15 Pavo con arroz Cazuela Brócoli Ensalada mixta Fruta con leche	16 Rosbif con salsa Puré de papas Verduras italianas Panecillo de trigo Helado*, leche	17 Sándwich de cerdo desmenuzado Frijoles al horno Ensalada de col Fruta, leche
20 Albóndigas suecas Fideos de huevo Verduras de Normandía Galleta* Leche	21 Bacalao con pimienta y limón Arroz esponjoso Guisantes Fruta, leche	22 Pollo BBQ Zanahorias Asadas Ensalada de Papa Pan de Maíz Fruta, Leche	23 Pavo asado con salsa Puré de papas Judías verdes Panecillo de trigo Fruta, leche	24 Salteado de carne Arroz esponjoso Verduras asiáticas Ensalada mixta Fruta, leche
27 Pollo con hierbas y salsa de champiñones Patatas gratinadas Ensalada mixta Yogur con frutos rojos Leche	28 Cerdo Sofocado Puré de Papas Verduras Mixtas Fruta, Leche	29 Lasaña de carne Vegetales italianos Ensalada César Palitos de pan Fruta, leche	30 Fajitas de pollo Arroz con frijoles Tortilla de harina Fruta con leche	31 Sloppy Joes Vegetales mixtos Ensalada de col Fruta, leche



postres se sirven ocasionalmente y todos los clientes reciben el postre a menos que hayan indicado explícitamente que no quieren postres. Nos disculpamos si sin darnos cuenta le servimos un postre por error y le pedimos que se deshaga del artículo.

**Sitios de Comedor Colectivo** | Las comidas se sirven todos los días a las 11:30 a. m., de lunes a viernes, previa reservación anticipada.

### Meals on Wheels Cafe

Hours: 11:00 AM-1:00 PM

1834 Fowler St

(509) 736-0045

No reservation required

### Richland Community Center

500 Amon Park Dr

(509) 943-0779

### Kennewick

500 S Auburn St

(509) 585-4241

### Pasco First Avenue Center

505 N 1st Ave

(509) 543-5706

### Prosser Community Center

1231 Dudley

(509) 786-1148

### Benton City

510 14th St

(509) 588-3094

### Pasco Ray Pfleuger Center

235 Margaret St.

(509) 545-2169